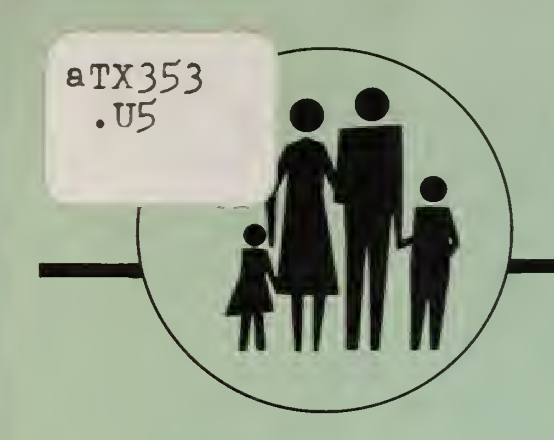


# FRUTAS y VEGETALES RICOS EN VITAMINA C

*una buena selección para la familia que desea economizar*

Estos alimentos son ricos en Vitamina C y casi siempre son buenas compras



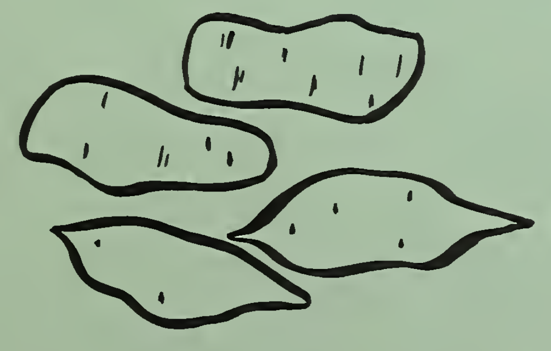

Vegetales con Hojas Verde Obscuro




Enlatado o' Congelado




Papas y Batatas (Camotes)





Col (Repollo)

## CONSUMA DIARIAMENTE UNO O' MAS DE LOS ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA C

FNS-43

U.S. Department of Agriculture • Food and Nutrition Service • Agricultural Research Service

# Algunos de los Alimentos Ricos en Vitamina C solamente son Compras Buenas durante ciertas temporadas del año



Melones y Sandía



Fresas




Bróculi (Brecol)



Coliflor

## COMPRE ESTOS VEGETALES Y ESTAS FRUTAS CUANDO ESTEN BARATAS



Colecitas de Bruselas



Pimientos Verdes y Rojos



Naranjas, Toronjas y otras Frutas Cítricas, y Tomates

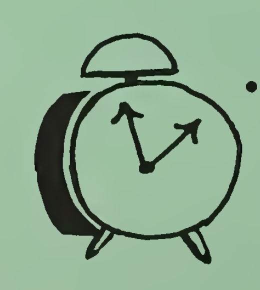


Espárrago

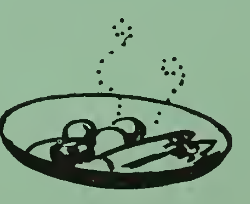
## La Vitamina C se destruye si cocinamos los alimentos por largo rato



- Tape la cacerola
- Use poco agua



- Vigile el tiempo de cocinar



- Sirva inmediatamente

## Cocine solamente hasta que se ablanden

U.S. GOVERNMENT PRINTING OFFICE : 1970 O—405-081
For sale by the Superintendent of Documents, U.S. Government Printing Office, Washington, D.C. 20402 - Price 5 cents
ISSUED OCTOBER 1970